

Sakit sa Kamay, Paa at Bibig

Kausatibang Ahente

Ang sakit sa Kamay, paa at bibig (HFMD) ay isang karaniwang sakit sa mga bata na sanhi ng mga enteroviruses na tulad ng coxsackieviruses at enterovirus 71 (EV71). Ang HFMD na sanhi ng EV71 ay may tanging pag-aalala dahil ito ay mas malamang nagsama ng malubhang mga komplikasyon (tulad ng viral meningitis, encephalitis at poliomyelitis-tulad ng pagkalumpo) at kahit kamatayan. Ang karaniwang tuktok na panahon ng HFMD sa Hong Kong ay mula Mayo hanggang Hulyo at mas maliit na tuktok ay maaari ring magaganap mula Oktubre hanggang Disyembre.

Mga Katangiang Klinikal

Ang sakit ay kadalasan sariling maglilimite at malulutas sa loob ng 7 - 10 araw. Ito ay karaniwang magsimula ng lagnat, walang ganang kumain, pagkapagod at makating lalamunan. Isa o dalawang araw matapos magsimula ang lagnat, masasakit na mga sugat ay mabubuo sa bibig. Ito ay magsimula bilang maliit na pulang mga batik na may mga paltos at saka laging maging mga ulser. Ito ay karaniwang makikita sa dila, gilagid at sa loob ng mga pisngi. Mayroon din pantal sa balat na hindi makati at minsan sinamahan ng mga paltos. Ang pantal ay kadalasan makikita sa mga palad ng mga kamay at sa talampakan ng mga paa at maaari rin makikita sa puwitan at/o sa ari. Ang tao na may HFMD ay maaaring walang mga sintomas, o maaaring mayroon lamang pantal o mga ulser sa bibig.

Ang HFMD ay magbunga ng kaligtasan sa sakit (*immunity*) (na proteksyon laban sa) espesipikong virus na naging sanhi ng impeksyon. Gayunpaman, ang kasunod na mga impeksyon na may iba't-ibang virus ay magrer resulta sa mas higit na mga episode ng HFMD.

Pamamaraan ng pagkalat

Ang pangunahing pagkalat ng sakit ay sa pamamagitan ng kontak sa taong nahawaan ng mga inilabas sa ilong at lalamunan, dura, likido mula sa mga *vesicle* o dumi, o matapos nakahawak ng nahawaang mga bagay. Ang sakit ay mas nakakahawa sa panahon ng unang linggo ng sakit at ang mga *virus* ay matatagpuan sa dumi ng iilang linggo.

Panahon ng inkubasyon

Ang panahon ng inkubasyon ay halos 3 - 7 araw.

Pamamahala

Walang espesipikong droga na panglunas ng HFMD. Ang mga pasyente ay dapat umiinom ng maraming tubig at magkaroon ng sapat na pahinga, at maaaring tumanggap ng palatandaang paggamot upang mabawasan ang lagnat at sakit mula sa mga oral ulser.

Ang mga batang may sakit ay dapat hindi magpunta sa paaralan o mga pagtitipon hanggang ang lahat ng mga vesicle ay natuyo na upang maiiwasan ang pagkalat ng sakit. Kapag ang impeksyon ay sanhi ng EV71, ang pasyente ay pinayuhan na mananatili sa loob ng bahay sa dagdag na dalawang linggo matapos gumaling mula sa sakit (i.e. ang lagnat at pantal ay umurong na, at ang mga vesicle ay natuyo at magaspang).

Ang mga magulang ay dapat magbantay nang mabuti sa kondisyon ng bata at maghanap kaagad ng medikal na payo kapag mayroong patuloy na mataas na lagnat, pagbaba ng pagiging alerto o paglala ng kalahatang kondisyon.

Pagpipigil

Walang epektibong bakuna upang mapipigilan ang HFMD. Ang mabuting kalinisan ng sarili at ng kapaligiran ay ang pangunahing sandigan ng pagpipigil.

1. Panatilihin ang mabuting kalinisan ng sarili
 - Magsagawa ng kalinisan sa kamay nang madalas, lalung-lalo na bago humawak sa bibig, ilong o sa mga mata, bago kumain o humawak ng pagkain, matapos humawak ng paltos, at matapos gumamit ng palikuran.
 - Hugasan ang mga kamay ng sabon at tubig sa loob ng pinakababang 20 segundo, at saka patuyuin sa maitatapon na tuwalyang papel o hand dryer. Kapag ang mga pasilidad ng panghugas ng kamay ay wala, o kapag ang mga kamay ay hindi makikitang narumihan, linisin ang mga kamay sa 70-80% na alkohol-based na handrub na epektibong panghalili.
 - Takpan ang iyong bibig at ilong ng tisyung papel kapag naghahatsing o nag-uubo. Itapon ang maruming tisyung papel sa basurahang may takip, saka hugasan ang mga kamay nang maayos.
 - Gumamit ng pang-serve na mga tsap-istik o mga kutsara sa oras ng kainan. Huwag makipagbahagi ng pagkain at mga inumin sa iba.
 - Huwag makipagbahagi ng tuwalya at personal na mga aytem sa iba.
 - Iwasan ang malapitang kontak (tulad ng paghalikan, pagyakapan) sa mga taong nahawaan.
 - Umiwas sa trabaho o pagdalo sa klase sa paaralan, at maghanap ng medikal na payo kapag masama ang pakiramdam.
 - Huwag isali ang nahawaang mga tao sa paghahawak ng pagkain at sa pagbibigay ng pangangalaga sa mga bata, matatanda at mga taong nakompromiso ng immuno.

2. Panatilihin ang mabuting kalinisan ng kapaligiran
 - Panay na linisin at madalas na disimpektahin ang nahawakang mga kalatagan tulad ng mga kasangkapan, mga laruan at karaniwang naibahaging mga bagay ng may 1:99 na hinalong sambahayang pampaputi (paghaluin ang 1 bahagi ng 5.25% na pampaputi sa 99 na bahagi ng tubig), iwanan sa loob ng 15 - 30 minuto, at saka banlawan ng tubig at panatilihing tuyo. Para sa metalikong kalatagan, disimpektahin ng 70% na alkohol.
 - Gumamit ng sumisipsip na maitatapong mga tuwalya upang pupunasin ang halatang mga contaminant tulad ng mga inilabas ng respiratoryo, vomitus o excreta, at saka disimpektahan ang kalatagan at malalapit na mga lugar ng 1:49 na hinalong sambahayang pampaputi (paghaluin ang 1 bahagi ng 5.25% na pampaputi sa 49 na bahagi ng tubig), iwanan sa loob ng 15 - 30 minuto at saka banlawan ng tubig at panatilihing tuyo. Para sa metalikong kalatagan, disimpektahin ng 70% na alkohol.
 - Iwasan ang mga pagtitipon sa grupo kapag ang pagsiklab ng HFMD ay nangyayari sa paaralan o institusyon. Bukod sa, bawasan ang pagkilos ng kawani at isaayos ang parehong grupo ng kawani upang alagaan ang parehong grupo ng mga bata hangga't maaari.

Para sa mga detalye, mangyari sumangguni sa [the thematic webpage of Prevention of Hand, Foot and Mouth Disease and Enterovirus 71 Infection.](#)

Ika-28 ng Pebrero 2019

28 February 2019